ABONNEMENTS
FRANCE. . . . Un an. 6 fr.
ETRANGER . . . — 8 fr.
LE NUMERO:
FRANCE. . . . . 10 centimes
ETRANGER . . . . 15 —
Aux Bureaux du Journal et par la poste
TELEPHONE : AUTEUIL 17-09
ANNONCES
Agence MURATET & Cie
8, rue d'Hauteville
TEL. : NORD 71-11

LA FRANÇAISE

Journal de Progrès Féminin
PARAISSANT TOUS LES SAMEDIS

Directrice - Fondatrice :
Jane MISME

ABONNEMENTS
FRANCE. . . . Un an. 6 fr.
ETRANGER. . . . — 8 fr.
Les abonnements ne partent dans aucun cas avant le 1er et le 15 de chaque mois
LE NUMERO:
FRANCE. . . . . 10 centimes
ETRANGER. . . . . 15 —
Aux Bureaux du Journal exclusivement et par poste

Les Françaises offrent leur aide au Ministère du Ravitaillement

L'offriront-elles en vain ?

Le décembre dernier, l'*Union des Grandes Associations Françaises* adoptait un vœu proposé par le Conseil National et devait faire parvenir à M. le Ministre du Ravitaillement. Voici ce vœu :

Vœu proposé à l'Assemblée des « Grandes Associations contre la Propagande allemande » par Mme Jane Misme, directrice du Journal « La Française » au nom du Conseil National des Femmes Françaises, le Mardi 18 Décembre 1917.

Le Conseil National des Femmes Françaises,

Considérant :

Que dans la plupart des pays belligérants et neutres, les Gouvernements ont eu recours officiellement à la collaboration des femmes pour la recherche et l'application des mesures relatives au Ravitaillement national ;

Que, notamment, le Gouvernement des Etats-Unis a, dès son entrée en guerre, constitué et relié au Comité de la Défense nationale un Comité Féminin de neuf membres chargé d'organiser, dans tout le pays, parmi les Femmes, la propagande contre le gaspillage » pour l'intensification de la production agricole, etc...

Considérant :

Que la participation de quelques femmes aux Décrets de restrictions ferait accepter ceux-ci avec plus de foi en leur nécessité par la foule des ménagères,

Que, de ce fait, également, la propagande des Associations féminines en faveur des restrictions prendrait une autorité nouvelle,

Considérant enfin :

Qu'un Comité du Travail Féminin fonctionne depuis un an et demi au Ministère de l'Armement et qu'il a donné, quant à l'amélioration des conditions de l'existence des ouvrières, de remarquables résultats ;

Que doit en être de même de tout organisme analogue, en des matières qui sont particulièrement de la compétence active des femmes ;

Emet le vœu :

Qu'un Conseil Féminin soit adjoint aux Services du Ravitaillement national ; que toutes les missions relatives à la recherche et l'application des restrictions soient confiées, autant que possible confiées à des femmes.

Pour le Conseil National :

La Présidente,
Julie Siegfried.

Le Secrétaire Générale,
Avril de Sainte-Croix.

Aucune suite n'a été encore donnée à ce vœu par le ministère du Ravitaillement.

Nous en sommes aussi étonnées que déçues.

Notre très vive approbation avec laquelle il a été accueilli par une cinquantaine de personnes éminents, représentants de grandes œuvres sociales, nous faisait espérer qu'il frapperait non moins fort M. Boret et son entourage. Il nous semblait que, parmi les difficultés si nombreuses où se débattent les hommes sur qui pèse la responsabilité de subvenir aux besoins du pays, toute offre de concours compétents devait être bienvenue.

Nous pouvions, certes, nous étonner que, dès la première heure, on n'eût pas songé à faire appel au concours précieux qu'on trouve en un domaine qui est essentiellement le leur.

Mais nous savons par expérience que, malgré cette vieille habitude d'hommes qui ont dans les choses publiques qui s'en occupent à tous les degrés, subissent sans la moindre maugréer, l'existence des capacités féminines qui pourraient les y seconder.

Nous savons cependant aussi par expérience que très souvent il suffit de répéter que nous sommes là pour être accueillent avec empressement.

Nous pouvions espérer qu'il en serait ainsi au Ministère du Ravitaillement, dont les missions que signaler l'exemple provoquerait chez nous une émulation.

Or, rien été jusqu'ici et nous ignorons aucune explication.

Il est vrai que des femmes peuvent dans les Conseils du ravitaillement évidents.

Elles représenteraient par excellence le consommateur, c'est-à-dire l'élément dépend, dans la pratique, du succès des décrets de restrictions.

Il faut nous de vous le dire, Monsieur le Ministre, c'est dans votre Département qu'il importe surtout d'avoir avec soi. Vous n'ignorez pas la formule célèbre des quatre K. Notre ennemi, le Kaiser, a dit, à ses yeux, devrait rester le symbole de la femme : Kirch, Küche (église, enfants, vêtements).

L'impérialisme du Kaiser fera faillite en cela comme en tout. La femme a, de jour en jour, d'autres rôles de plus en plus divers, mais elle garde cependant celui-ci ; elle cumule ; toutes les femmes, à très près d'exceptions, sont des spécialistes de l'entretien de la vie. La première bonne ménagère venue vous dira mieux que le plus savant économiste si oui ou non, les mesures que vous projetez ont chance d'aboutir ; et elles vous diront pourquoi. Elles savent dans quelles conditions seulement vous obtiendrez cette collaboration du consommateur qui vous est indispensable. Elles le savent d'autant mieux que le consommateur c'est elles. Ai-je besoin de vous signaler, Monsieur le Ministre, que si le vieil axiome « l'homme règne et la femme gouverne » est vrai en quelque chose, c'est en matière de petits plats ; devant le geste de « qui tient la poêle », l'autorité masculine toujours abdiqua. En dépit de vous, Monsieur le Ministre, les hommes mangent de la viande quand les femmes le veulent. C'est pourquoi, il importe qu'elles consentent les restrictions nécessaires ; et qu'on les leur propose sous le mode qu'elles jugent le meilleur pour la commodité ménagère, en quoi elles sont les meilleurs juges. »

Je sais bien ce qu'on peut répondre. C'est que les mesures de restrictions dépendent avant tout des moyens dont le gouvernement dispose pour les organiser, qu'il y a là des questions de production, de transport, d'échanges commerciaux, de répartition, de contrôle, etc,. etc., auxquelles les femmes n'entendent rien, car, pour le coup, ce ne fut jamais leur spécialité. D'accord. Aussi, ne demandons-nous pas que l'on mette à la porte des Conseils du ravitaillement les spécialistes de ces questions. Nous demandons seulement qu'on leur adjoigne des spécialistes du ménage. Parmi celles-ci, d'ailleurs, il en est quelques-unes qui ne sont point aussi étrangères qu'on pourrait le croire aux questions économiques ; il en est beaucoup qui en apprendraient promptement, ce qui serait indispensable non seulement pour comprendre, mais pour seconder les spécialistes ; il en est qui possèdent à un haut degré, les dons de direction, d'organisation et d'action, et qui seraient des collaboratrices précieuses pour les tâches pratiques non moins que pour le conseil.

Enfin, le concours des femmes, Monsieur le Ministre, vous serait un bienfait suprême contre le pire des obstacles auxquels votre savoir, votre bon vouloir se heurtent : l'opposition des producteurs et des commerçants à toute vraie mesure restrictive : parce que, encore une fois elles sont le consommateur et que c'est l'approbation publique du consommateur qu'elles vous donneraient pour vous soutenir contre la coalition des marchands menacés de moindres bénéfices. Et peut-être seraient-elles assez habiles pour découvrir et mettre en valeur les opinions mercantiles intéressées aux mêmes solutions que le grand public.

Vous savez, Monsieur le Ministre, que parmi les Françaises qui ont sur les autres quelques moyens d'influence règne un ardent désir de servir leur pays ; ce désir est le même dans la grande foule féminine à laquelle il suffit de faire un signe pour la rallier à toutes les initiatives généreuses. Mais elle se rebute aussi, et se révolte même un peu, lorsqu'elle craint d'être prise pour dupe, ou lorsqu'elle se sent tracassée mal à propos. Alors tout effort pour l'exhorter à la soumission reste inefficace et risque de paraître suspect. Nous éprouvons combien en ce moment telle tâche devient difficile quant à l'observation des jours d'abstinence.

Nous voulons garder encore l'espérance d'être entendues, et que très vite quelques femmes seront appelées aux Conseils de Ravitaillement. Et nous nous persuadons qu'en ce cas on les choisira exclusivement pour leur valeur personnelle et non pour leurs parentés ou amitiés politiques comme on dit que cela se produit quelquefois pour les hommes.

Jane Misme.

La cueillette du Tilleul à Paris

Il se perd chaque année une quantité importante de tilleul sur des arbres de nos avenues ou de nos promenades. Pourquoi ne les fait-on pas cueillir par les professeurs et les élèves des sociétés de gymnastique ?

Nous croyons savoir que les Monitrices du Collège d'Athlètes du lieutenant Hébert sont toutes disposées à se dévouer à cette tâche.

La Française a déjà consacré un numéro le 28 Avril 1917 à la question des Restrictions.

Toutes les Femmes doivent contribuer à la Pratique des Restrictions

Toute femme ordonnée et raisonnable, toute bonne maitresse de maison pratique les restrictions. Elle a même souvent devancé les sentences officielles par instinct, par pudeur, elle se prive du superflu depuis le début de la guerre. Elle a compris l'accord naturel qui existe toujours entre l'intérêt de chacun et l'intérêt commun.

Gâcher, n'est-ce pas rendre la vie difficile et coûteuse à tous ? Economiser les denrées, n'est-ce pas, au contraire, économiser les deniers de chacun ? En diminuant l'importation et le fret, on conserve tout naturellement à l'argent français sa valeur. Enfin, en dehors de toute considération égoïste, il faut savoir s'imposer aujourd'hui un devoir de solidarité sociale en aidant à l'égalité de la répartition ; *se priver du superflu, c'est désirer que personne ne manque du nécessaire.*

Aucun savant économiste ne saura, mieux que la femme, envisager sagement ces questions. Déjà, plusieurs organisations féminines ont pris l'initiative de nous guider dans la pratique du devoir nouveau de « restriction ».

Mais, en dehors de ces moyens de propagande collective, il en est un autre, plus simple encore et efficace, c'est celui de l'exemple. Chaque femme, instruite par les enseignements des plus actives, et par son bon sens, se doit de le pratiquer, chez elle et autour d'elle.

Rôle bien austère, à première vue, qui éveille une image de diminution, d'appauvrissement du foyer. Ceux-là mêmes qui sont capables des grands sacrifices, négligent de se soumettre aux plus humbles : la maitresse de maison rencontrera peut-être des résistances. A elle incombe le rôle de faire tout accepter en souriant.

N'est-elle pas un peu fée ? Elle parviendra à appliquer les restrictions, en conservant la même apparence au repas familial. La nourriture demeurera abondante, et certains mets, accommodés avec art sauront faire oublier ceux qui manquent. Ah ! il faut aujourd'hui que chaque femme devienne à ses heures, une cuisinière, qu'elle s'entoure de livres de recettes ingénieux, ne craignant pas les innovations, chassant les préjugés, qui déclassent tel produit, s'il est sain et nourrissant. Luttant avec la routine, qu'elle aille au fournisseur le plus consciencieux. Aux saisons propices, qu'elle se procure en grande quantité les denrées qui se conservent. En un mot, qu'elle sache *bien acheter*. Aucune femme, à quelque milieu qu'elle appartienne, *n'a plus le droit d'être une mauvaise ménagère*. « Dans une cuisine, il n'y a rien à jeter », disent les bons *cordons bleus*. Toute la maison doit ressembler à une cuisine bien administrée. Quelle récupération obtiendrait-on déjà ainsi !

Maitresses de maison, efforcez-vous de ne pas rendre austère et inhospitalier votre home par une uratique malhabile des restrictions. Toute privation engendre des excès. Que le repas du dimanche, par votre ingéniosité, demeure une petite fête permise, afin que vos hôtes ne vous proposent pas, pour distraire leur estomac, un déjeuner au restaurant, fête coûteuse qu'il faut s'interdire. N'éloignez pas les amis de la table restreinte ; habituez-les plutôt à partager le repas tout simple. Qu'ils apportent leur pain, leur sucre. Vous regagnerez en cordialité ce qui sera perdu en protocole.

Dans l'administration de votre temps, donnez aussi l'exemple de l'économie intelligente. Le temps, à Paris comme à Londres, c'est de l'argent d'abord, c'est aussi l'essence des autos, l'électricité des tramways. Groupant ses occupations, évitant les courses inutiles, on diminuera en petit ou en grand, suivant sa condition sociale, le gaspillage des matières précieuses.

A cette heure où la privation des étoffes prend une véritable gravité, femmes, sachons aussi pratiquer les restrictions de la mode. Même si vos moyens vous le permettent, oubliez le chemin de la « grande maison » coûteuse, où rien ne sert deux fois. Que la robe de la maman usée par places, devienne la saison suivante la robe des petites filles. Dans une causerie de la *Vie moins chère*, on enseigne le moyen de confectionner un shandail de nouveau-né dans le haut d'un bas de femme. Cet exemple ne s'offre-t-il pas en méditation à l'ingéniosité de chacune ? Le raccomodage même, cet art un peu désuet, dont abusèrent à plaisir nos grand'mères, ne doit-il pas revenir en faveur ? Pour tout le temps qu'il faudra, reprenons nos boules à repriser ! La guerre ne sera pas éternelle, mais ses lendemains seront encore difficiles. Bref, à nous autres femmes, incombe le rôle de mettre en faveur les restrictions. Chacun sait combien il est facile de les « tourner », combien les commerçants et le public s'y prêtent. Mettons notre point d'honneur à les respecter avec scrupules et intelligence et à les faire comprendre et respecter le mieux possible. Le gaspillage, l'absence de méthode, l'imprévoyance se rencontrent parfois au bas comme au haut de l'échelle sociale. Seules, les bonnes ménagères sauront s'accomoder de ce devoir de meilleure utilisation. En vérité, ce n'est pas un bien grand effort qu'on nous demande. Et loin de nous apitoyer sur les petites privations qui nous sont imposées aujourd'hui, ne devrions-nous pas nous étonner, après 4 ans de guerre, de manquer de si peu de choses ?...

Mayotte Marx.

Enquête pour la Rénovation ménagère

S'il est un point sur lequel tout le monde est d'accord, c'est la nécessité d'une rénovation générale dans tous les domaines de l'activité nationale.

Nous devons reconnaitre combien souvent nos méthodes étaient désuètes, routinières, insuffisantes, inférieures ; c'est à qui aujourd'hui essaiera de secouer cette torpeur satisfaite toute latine, indice d'un sol et d'un climat où il fait bon se laisser vivre ; c'est à qui admettra enfin l'urgence d'une organisation plus éclairée, mieux avisée ; c'est à qui suggérera des idées nouvelles, des améliorations désirables, à qui donnera des conseils, voire des exemples.

On s'aperçoit aussi que nous avons été trop enclins à tout attendre de l'Etat, et l'on a pu voir pendant la pénible épreuve que nous traversons, tout ce que peuvent réaliser les initiatives particulières organisées.

Dans l'ordre domestique, une rénovation est-elle désirable, est-elle possible ?

Désirable, elle l'est rendue plus que jamais par la généralisation du travail professionnel féminin qui résulte de la guerre.

Il importe donc de simplifier la tâche ménagère à laquelle de moins en moins la femme pourra se consacrer entièrement, d'assurer au travail ménager un rendement maximum dans le minimum de temps avec le minimum d'effort manuel.

Nos lecteurs qui ont suivi les articles de Mme Marcelle Loutrel sur le retour à la terre, savent déjà que c'est possible, grâce à des méthodes et à des procédés dont elle a signalé quelques-uns.

Nous ouvrons aujourd'hui une enquête en vue de grouper toutes les bonnes volontés, toutes les compétences en la matière, de mettre en commun toutes les notions de l'expérience et de la science ménagère, d'échanger des idées, d'exposer des desiderata, propres à améliorer les conditions de l'intérieur familial.

Nous faisons donc appel à toutes les personnes qui, soit par suite d'études spéciales, d'expériences personnelles, de voyages à l'étranger ou simplement d'intuitions heureuses, peuvent fournir des indications utiles, acquises ou désirables, dans l'ordre domestique, qu'il s'agisse d'aménagement, d'outillage, d'organisation, de méthodes de travail, d'inventions pratiques, de données économiques, etc...

Non seulement cette enquête devra contribuer à répandre des connaissances utiles, éclairer les ignorances, secouer les indolences et apathies routinières dans le domaine ménager, mais elle devrait également aiguiller utilement l'activité et l'ingéniosité des inventeurs et des architectes sur les besoins généraux de la maison moderne.

La Française constituerait ainsi, en collaboration avec le public, une sorte de bureau central d'éducation ménagère, un foyer de documentation d'où rayonnerait dans tout le corps social féminin, la quintessence des connaissances acquises pour le profit de tous.

R. Froger.

Première question de l'Enquête

« Quelles sont les améliorations connues ou désirables relatives à la commodité et à la propreté des cuisines. »

Adresser les réponses à nos Bureaux.

Nous prions nos correspondants de rédiger leur réponse aussi brièvement que possible, faisant accompagner, s'il se peut, les descriptions de croquis ou photos, propres à la bonne compréhension.

N'ayant en vue qu'un but purement éducatif, nous n'admettrons dans cette rubrique aucune publicité payée et ne mentionnerons et recommanderons absolument que ce qui réunira des conditions d'utilité publique et d'ingéniosité reconnues.

QUELQUES INITIATIVES

relatives aux Economies, à la Récupération, à la Production

Affiches

M. Hemmerschmidt, maire de Villeneuve-Saint-Georges, dont nous avons eu souvent l'occasion de signaler les courageuses initiatives (contre l'alcoolisme, entre autres) continue à donner le bon exemple de la propagande en faveur des restrictions. Il a renouvelé en février 1918 l'appel qu'il avait lancé, il y a deux ans « Cultivons à Outrance ».

« Que tous, riches et pauvres, petits et grands, écoliers et ouvriers ayant des loisirs, jardinent avec ardeur.

Que pas un pouce de terrain ne soit improductif, faisons de la culture intensive ; demandons à notre sol généreux ce qu'il est prêt à nous donner en récompense de nos efforts. Le seul sport qui convient à l'heure actuelle, c'est la culture...

Tous à la terre pour obtenir le remplacement de ce qui nous est enlevé par la restriction du pain. »

Une autre affiche, *Pour remplacer le pain* résume les raisons qui ont obligé l'Etat au rationnement et recommande l'usage de la pomme de terre et du riz en place de pain.

Cette propagande si nécessaire et si bien comprise devrait être imitée dans toutes les communes.

LES RESTRICTIONS A L'ÉTRANGER

L'exemple de nos Alliés

Etats-Unis

Dans un rapport du 25 janvier dernier, M. Hoover, contrôleur de l'Alimentation aux Etats-Unis, déclarait : « Il faut que les Alliés et nos propres soldats soient les premiers ravitaillés en blé, en viande, en sucre. C'est pourquoi nous devons réduire notre consommation en consentant à tous les sacrifices nécessaires.

Aussi M. Hoover a-t-il prescrit une série de mesures rigoureuses, sanctionnées par des pénalités sévères.

Pour **le pain**, on a commencé par instituer un jour sans pain, puis deux ; la quantité de farine de blé contenue dans le pain est réduite, et le nouveau pain renfermant 20 0/0 au moins d'autres céréales, est nommé pain de la Victoire. Il est question d'organiser non plus des jours, mais des semaines sans blé. La consommation de la farine est réglementée avec la même rigueur. Le blutage autorisé est de 74,6 0/0. Le décret du 26 janvier établissait un pain sans viande, un repas sans viande par jour, et interdisait la viande de porc deux jours par semaine. Le poisson et la volaille restent autorisés aux jours sans viande.

La Commission des vivres de Washington a annoncé le 24 février que les jours sans viande avaient épargné 140 millions de livres de bœuf en 4 mois. **Pendant ces quatre mois, 165 millions de livres de bœuf et 400 millions de livres de porc ont pu être expédiées aux Alliés.**

Les approvisionnements s'étant accrus et les transports améliorés, quelques dérogations au décret de restriction de la viande ont été consenties.

M. Hoover a demandé à ses concitoyens de réduire d'un tiers leur consommation de **sucre.**

Mais les restrictions peut-être les plus sévères sont celles qui concernent l'**alcool** et le **charbon.**

La teneur d'alcool de la bière est réduite à 3 0/0 **et un jour sans alcool est institué.** Ce jour-là il est impossible d'obtenir même de la bière ou du vin dans n'importe quel restaurant.

Pour le charbon, les mesures prises par M. Garfield, président de l'Office des Combustibles, étaient presque draconiennes. L'éclairage des rues est diminué de 50 0/0, les lumières des magasins sont interdites. Le charbon ne peut être livré ni consommé le lundi dans les industries, maisons de commerce, théâtres, cinémas, journaux, etc, à l'exception des usines de guerre, des manufactures de vivres périssables, des médecins. Cette mesure qui est la plus grave qu'on ait prise jusqu'ici dans aucun pays belligérant, est devenue facultative dans chaque Etat.

De nombreux trains de voyageurs ont été supprimés pour économiser le combustible et assurer le transport des troupes et du matériel.

Des châtiments sévères punissent les accapareurs. Toute personne qui refuserait de se conformer aux restrictions prescrites **serait passible d'une amende allant jusqu'à 5.000 dollars ou d'un maximum de 2 ans de prison.** Les deux peined puorraient être jointes.

Voici un petit tableau des restrictions imposées à chaque jour de la semaine.

Dimanche. — Un repas sans farine.

Lundi. — Tous les repas sans farine ; Pas d'alcool, de bière ou de vin ; Pas d'usine (sauf usines de guerre) ; Pas de magasins ; Pas de chauffage dans les bureaux.

Mardi. — Tous les repas sans viande ; un repas sans farine ; pas de théâtres ; pas de cinémas.

Mercredi. — Tous les repas sans farine.

Jeudi. — Un repas sans farine.

Vendredi. — Un repas sans farine.

Samedi. — Un repas sans farine ; tous les repas sans viande de porc.

Grande-Bretagne

Nos amis d'Outre-Manche ont commencé avant nous à instituer des restrictions obligatoires. Ainsi le jour sans viande fut décrété dès avril 1917 ; en même temps la quantité hebdomadaire de sucre, de farine, de pain et de viande à consommer dans les restaurants était limitée.

Depuis janvier 1918, ces mesures ont été étendues aux particuliers, elles ne s'appliquaient d'abord qu'à Londres, maintenant elles sont observées dans toute la Grande-Bretagne et en Irlande.

Chaque personne a droit à une ration quotidienne de 4 onces (113 gr. 40) de beurre ou margarine et de 5 onces (141 gr. 75) de viande.

Le sucre a été réparti comme il suit entre les divers consommateurs : 52 0/0 de la quantité totale aux familles, 8,5 0/0 à l'armée et à la marine, 0,5 0/0 aux cantines militaires, 22 0/0 aux fabriques de confitures et confiseurs, 2,5 0/0 aux auberges et institutions, 1,5 0/0 aux boulangers et pâtissiers, 0,5 0/0 aux fabriques d'eaux minérales et 2,5 0/0 aux fabriques de lait condensé.

Les stocks ont pu être reconstitués grâce aux économies réalisées par ces mesures. Aussi ne tardera-t-on pas sans doute à en atténuer la rigueur.

L'affiche suivante a été apposée en février dans tous les restaurants et autres endroits publics de consommation :

« Il est interdit de servir de la viande « au petit déjeuner. On ne peut servir plus « de 3 onces de viande (poids cru avec os) « au lunch ou aux dîners.

« La ration journalière de graisse est de « une once et quart dont la moitié seule- « ment pourra être de beurre ou de mar- « garine.

« Il est interdit de servir du lait comme boisson.

« Tout client que ne réside pas à l'hôtel « devra apporter le sucre qu'il met dans « sa boisson.

« On ne pourra servir plus d'une once « 1/2 de pain ou de gâteaux avec le thé « de l'après-midi. »

Quelques modifications ont été apportées en avril pour donner des rations supplémentaires aux travailleurs manuels.

L'éclairage des devantures de magasin est interdit. Toutes les lumières des endroits publics doivent être éteintes entre 10 heures du soir et 5 heures du matin.

Toutes les institutrices secrétaires de Mairie, toutes les femmes qui jouissent d'une certaine influence dans leur localité, devraient organiser quelque chose d'analogue. Si plusieurs personnes nous le demandent, nous prierons M. le maire de Villeneuve de résumer pour nous la marche à suivre pour l'imiter.

Appel de l'Entr'aide

L'Entr'aide féminine de Marseille a fondé une ligue de Restrictions volontaires, et publie un appel avec tableau, déjà signalé dans *La Française*, « afin que chaque homme, chaque femme, chaque enfant, lutte contre le gaspillage alimentaire qui constitue actuellement un crime national. » On ne demande ni cotisation, ni signature, seulement un engagement d'honneur d'obéir à ce devoir patriotique.

Cet appel, avec le tableau des équivalences alimentaires, se trouve dans les kiosques de journaux, au prix de 0,05.

Cartes postales-recettes

La *Vie moins chère*, école nationale des Economies et de l'Epargne (présidente Mme Moll-Weiss, siège social 19, quai Malaquais), publie une série de cartes postales dont chacune porte au verso une ou deux recettes pratiques, et au recto, une pensée générale d'économie nationale, par exemple : « Celui qui gaspille travaille pour l'ennemi. On peut dire de lui qu'il tire dans le dos de nos soldats. »

Chaque série se compose de quatre cartes. La première est relative aux économies de combustible, la seconde donnera des « Rotis sans viande. »

On trouvera dans ce numéro une des recettes imprimées sur ces cartes, qui sont appelées à un grand succès et ne coûtent que 0 fr. 45 la douzaine.

Œuvre des Pépinières nationales

M. Georges Truffaut, étant à l'armée, avait été frappé de la pénurie des légumes dans l'alimentation des soldats, aussi, avec l'aide de M. Clémentel et celle de M. Louis Forest, a-t-il organisé les efforts à l'arrière en vue d'intensifier la culture des jardins potagers.

Le 1er avril 1917, l'œuvre des « Pépinières nationales » fut fondée à Versailles ; à la fin d'octobre, cette œuvre avait pu produire plus de 26.000.000 de plants qui ont contribué à améliorer la nourriture des combattants et elle a aidé à faire renaître la vie dans les régions récemment reconquises, ceci sans causer aucune dépense au budget.

« Il serait désirable, dit M. Truffaut, que dans toutes les communes de France, il soit créé des pépinières communales de plants qui apporteraient aux populations des améliorations alimentaires.

« Une fois les plants produits, il faut établir des jardins pour les repiquer et pour assurer la production des légumes eux-mêmes. En ce qui concerne les jardins potagers familiaux, la solution est simple et dès février 1917, j'ai démontré dans ma brochure « Produisez des légumes », qu'un terrain de 100 mètres carrés est largement suffisant pour produire tous les légumes nécessaires à la consommation d'une personne pendant une année. »

Concours de Plantes médicinales

Initiative de la Société des conférences populaires qui a donné déjà d'excellents résultats. Demander à la Société 4, rue Rameau, Paris, la brochure qui donne les conditions du concours, une liste des pharmaciens-droguistes acheteurs, les prix de vente approximatifs, etc.

Main-d'œuvre scolaire

Nous ne citons que pour mémoire puisqu'elle est organisée à peu près partout avec le concours du ministère de l'Instruction publique et donne d'importants résultats. Rappelons aussi *Le Volontariat agricole féminin* et *L'Œuvre des volontaires agricoles* connue de nos lectrices.

Ministère du Commerce

Ce ministère organise un service qui fonctionnera prochainement pour l'achat des papiers, boites, flacons, etc.

Diverses

Il nous suffit de rappeler aussi les tracts de la *Ligue des Economies* et les séances de démonstration de la Vie moins chère ; la pétition du *Conseil National des femmes* contre la pâtisserie et l'alcool, son affiche Appel aux femmes ; La campagne de l'*Union des Françaises contre l'alcool*, pour le pain.

Les peines édictées contre la non-observance des décrets sont très fortes ; tout acte tombant sous le coup de la loi de 1914 (Defence of the Realm regulations) est assimilé à un crime contre la défense nationale.

Un comité spécial, le Food Survey Board, est chargé d'évaluer les stocks et d'en régler la répartition. Une section dirigée par le colonel Weigall, s'occupe de l'armée et de la marine ; une autre des hôtels, restaurants, cantines d'usines ; une autre des cuisines populaires, enfin l'Educational Branch, sous la direction du professeur Starling, organise l'enseignement de la cuisine et de l'économie domestique.

Le public anglais a accepté gaîment la situation, et voit même la privation de viande, celle qui lui est probablement la plus pénible, sous le jour plaisant. Ainsi une caricature de **Punch** représente un consommateur levant les bras au ciel, et s'écriant : « Ciel ! ma ration de viande est entrée dans ma dent creuse ! »

Le système de la carte est très appréciée par les ménagères car il a totalement supprimé les queues où elles perdaient leur temps et leur fatigue, et il permet de trouver de la viande chez le boucher à n'importe quelle heure, tandis qu'avant la carte on ne trouvait plus rien à partir de 10 heures, après avoir attendu parfois depuis l'aurore.

Les bouchers sont tenus de s'approvisionner chez certains marchands en gros désignés officiellement par quartiers. Chaque boucher a sa liste de clients inscrits avec la quantité de viande allouée suivant la carte : il donne cette liste au marchand de gros, qui sait par conséquent exactement la quantité de viande qu'il doit livrer; ainsi il ne peut y avoir de viande perdue.

Le calme, l'entrain, la belle humeur avec lesquels nos alliés d'Angleterre et d'Amérique acceptent des restrictions plus sévères que les nôtres doit nous être un encouragement et un exemple. La France, il est vrai, a eu une part plus lourde de souffrances par la guerre ; mais pourquoi faut-il que ce soient toujours les mêmes Français qui souffrent sans se plaindre, tandis que les autres se plaignent avant d'avoir souffert.

Le régime de nos ennemis

Autriche

Des gens qui seraient contents d'en être où nous en sommes, ce sont les Autrichiens. Nous sommes devenus en France un peu trop incrédules sur ce point, après avoir cru en 1914 que les Empires Centraux ne vivraient pas plus de quatre mois sur leurs ressources. Il est certain qu'on souffre de la faim en Autriche. On s'en rendra compte si l'on pense que la ration de viande, fixée par décret du 8 avril 1918 à 200 grammes *par semaine*, n'est pas toujours garantie, les prix se montant à des chiffres insensés qui découragent les petites bourses. L' « Arbeiter Zeitung » du 3 mars en citait quelques-uns. « Des morceaux de porc salé, en fort mauvais état, dont la graisse a été enlevée et provenant d'animaux plutôt maigres, se paient 13 couronnes (environ 13 fr. 50) le kilogramme... Hier on s'arrachait à 27 couronnes le kilog. des oies maigres, les poulets atteignent le prix inconnu jusqu'ici de 16 à 19 couronnes le kilogr. »

Or, la viande si chère et si rationnée est le seul aliment qui reste à peu près sûr. Les pommes de terre, dont la ration hebdomadaire par personne est de 1 kilogramme, sont en trop petite quantité pour suppléer à l'absence complète d'autres légumes, à la rareté des œufs, à la mauvaise qualité nutritive du pain. Aussi a-t-on vu naître en Autriche comme en Allemagne une maladie nouvelle (Hungerœdem), l'œdème de la faim, qui se manifeste par des symptômes particuliers et que les médecins étudient.

Allemagne

M. Marcel Porte, professeur à la Faculté de Droit de Grenoble, a donné dans une conférence intitulée : « Serrons d'un cran notre ceinture » quelques précisions sur la pénurie des vivres en Allemagne. L'alimentation est beaucoup plus étroitement réglementée que chez nous, ce qui n'empêche pas la disette. La ration de pain varie entre 80 et 200 grammes par jour et par personne, celle de viande n'était l'été dernier que de 250 grammes par semaine, et a été abaissée depuis ; les corps gras font défaut, bien qu'on ait essayé d'en tirer de toutes sortes de matières innommables dont les plus répugnantes ne sont pas les chenilles.

« Pour se soustraire à la disette menaçante, les particuliers font des cachettes, arrachent prématurément les récoltes, et vont jusqu'au vol. On a dû organiser des patrouilles de cavalerie qui secondent les gendarmes. »

De ces constatations, il ne faut plus tirer la conclusion que l'Allemagne soit prête à implorer la paix ; mais il faut reconnaître que les restrictions qu'on nous demande sont peu de chose auprès de celles-là ; nous aurions honte de reculer devant elles, car elles contribueront à empêcher que la France soit livrée à cette horde d'affamés, qui la convoitent depuis si longtemps.

Alice Berthet.

QUELQUES LIVRES OU BROCHURES relatifs à la Vie économique

On peut prévoir l'Avenir. Comment ? Ou la Reconstitution, par Louis Forest. **La Marmite norvégienne**, du même.

M. Louis Forest a pris pour maîtres, après Descartes, l'homme de la méthode et des idées claires, le bon La Palisse qui jamais ne se trompe et ne trompe personne, et qui fut un grand économiste : il ne manqua de rien quand il fut dans l'abondance, et n'attendait que l'hiver pour vendanger en automne.

Les vérités de La Palisse ne sont pas toujours inutiles à redire, et tout le monde ne les admet pas d'emblée. Tel fut le sort de celle-ci, et ce sera l'honneur de M. Louis Forest de l'avoir enfoncée dans les cerveaux : « il ne pousse rien dans les champs qu'on ne cultive pas, on ne peut pas manger les fruits qui n'ont pas poussé. » Dans un bon nombre de ses alertes petites chroniques du « Matin », il insiste depuis le commencement de la guerre sur l'urgence de la production agricole intense, et sur le danger du gaspillage.

« La prudence logique enseignait que pour pouvoir durer, il fallait acheter le moins possible à l'étranger afin d'assurer un crédit long. Pour acheter le moins possible à l'étranger, il n'y avait que trois manières : ne pas gâcher ce qu'on avait acheté pour n'avoir pas à racheter, produire chez soi le plus possible, consommer ce qu'on avait produit. »

« Vérendance, disait-il encore, est le seul remède à la vie chère. Il y a des villages où l'on manque de lait. On m'écrit qu'il faudrait prendre des mesures, s'adresser à des députés, à l'Etat... Allez-y, bonnes gens, mais si vous m'en croyez, achetez des chèvres... Jusqu'à quand paierons-nous les œufs six sous ? Jusqu'au jour où les Français ne se plaindront plus en décembre d'un mal qu'il fallait prévoir en mars ; jusqu'au jour où en mars les Français satisfaits de voir les œufs redevenir meilleur marché n'oublieront pas qu'il faut songer à décembre... » Ceci était écrit en décembre 1915 ; et, hélas ! sauf que les œufs cet hiver n'étaient **plus** à six sous, l'avertissement est toujours valable en 1918.

M. Forest fut l'un des premiers à conseiller la création des jardins potagers, qui diminue l'encombrement des voies de transport : « il n'est pas besoin de wagon pour transporter la pomme de terre qui pousse sous vos fenêtres. »

Il réhabilitait des légumes méconnus, topinambour, rutabaga, tétragone cornue, et enseignait aux ménagères à utiliser tout ce qui est utilisable pour l'alimentation.

Un certain progrès des Français est manifeste en économie domestique. Le livre de M. L. Forest, qui a sur d'autres publications de même ordre la supériorité d'être amusant, achèvera, nous l'espérons, l'œuvre commencée par de dures expériences.

Rappelons que le même auteur a publié une brochure sur la marmite norvégienne, où il accumule avec tant de clarté et de force persuasive les arguments justificatifs, les explications, les figures, les attestations de bons résultats de la fameuse marmite, qu'il est en droit de conclure : « Et maintenant, existe-t-il encore des femmes incrédules ? Alors qu'elles aillent au diable s'il est assez bête pour vouloir d'elles ! »

Pourquoi et comment économiser, par G. Gemahling.

L'auteur développe et explique les trois règles suivantes :

1° On doit acheter non selon ses ressources, mais selon ses besoins et selon les disponibilités nationales ;

2° L'économie doit être pratiquée sous deux formes : une économie d'argent et une économie de matière ;

3° L'économie de matière doit être pratiquée par tous.

Production des Légumes, Le jardin potager familial, par G. Truffaut.

Nous signalons parmi les initiatives, celles de M. G. Truffaut pour l'intensification de la culture des légumes. Son livre, important, est divisé en deux parties : jardins militaires, jardins familiaux. Il contient tous les renseignements utiles pour la création de jardins potagers, depuis la fumure des terres jusqu'à la conservation des légumes, avec des indications des travaux suivant les mois, des différents modes de culture de chaque légume, de leur valeur alimentaire comparée, etc.

Les indications et conseils relatifs à la deuxième partie (jardin potager familial) sont résumés en une excellente petite brochure de vulgarisation

Publications Larousse.

La librairie Larousse met en vente toute une série de brochures que l'on consultera avec profit ; les titres suffiront à faire connaître le sujet de chacune d'elles. En voici la liste :

Eclairage domestique, utilisation économique, par G. Despaly, ingénieur civil, prix : 0 fr. 75.

Chauffage domestique, utilisation économique, par V. Delosière, licencié es-sciences, prix : 1 fr.

Légumes frais sans frais, confitures, poissons, lessive sans feu, etc., formules et recettes, prix : 0 fr. 25.

Repas sans viande, cuisson sans feu, formules et recettes, prix : 0 fr. 25.

Potages, boissons, chauffage, entretien, hygiène, remèdes, formules et recettes, prix : 0 fr. 25.

Cuisine saine économique, recettes pratiques contre la vie chère, par Oscar Bonneau, prix : 0 fr. 50.

Canard, poule, oie, dindon, pigeon, etc., élevage de rapport, chaque brochure séparément, prix : 0 fr. 50.

Conserves, légumes, fruits, œufs, viande, prix : 0 fr. 50.

Légumes sauvages, par André Piédallu, prix : 1 fr.

Fruits sauvages, par F. Faideau, prix : 0,75.

Pharmacie domestique, préparation et emploi des médicaments, par Paul Hubault, prix : 2 fr. 50.

(Toutes ces brochures subissent une majoration temporaire de prix de 20 0/0.)

Guide pour la Cuisine végétarienne.

Ce qu'on peut supprimer ou réduire avec avantage

L'obligation où la guerre nous met de réduire nos dépenses, tant par devoir patriotique que, pour la plupart d'entre nous, par nécessité budgétaire, nous impose quelques privations, nous crée quelques soucis. Mais ce sont privations et soucis minimes jusqu'ici si on les compare à ceux que les besoins quotidiens ont infligé, dès le début du conflit, à nos ennemis. Nous ne sommes guère rédimés que du superflu. Et nous n'en souffrons un peu que parce que ce superflu nous paraissait à presque tous le nécessaire.

Aussi, l'obligation d'économiser doit elle être regardée non point comme une conséquence en elle-même fâcheuse de la crise actuelle, mais comme un de ses plus bienfaisants résultats. Elle nous incite à un examen de conscience. Elle nous conduit à la revision de nos besoins. Et nous découvrons en réfléchissant à chacun d'eux que très souvent ce que nous appelons ainsi devrait se nommer un excès. Il y a de l'abus dans la plupart de nos habitudes de civilisés, non seulement chez les riches, mais chez les pauvres. Parmi les choses dont nous devons aujourd'hui mesurer ou supprimer l'emploi, presque toutes nous étaient nuisibles, soit absolument, soit à la dose où nous nous en servions.

Faisons donc avec entrain comme une retraite dans l'économie. Méditons sur les mortifications de l'heure. Et, résolument, entreprenons une réforme de nos habitudes, non point provisoire, mais définitive.

Pratiquer avec intelligence le devoir d'économie, c'est servir la France dans le présent et dans l'avenir ; dans le présent en contribuant à la résistance nationale ; dans l'avenir en contribuant à enrayer la dégénérescence de la race, qui est la conséquence directe des faux besoins et des mauvais plaisirs, fléaux de la civilisation. C'est servir la France, c'est se servir soi-même : santé, beauté, liberté, sécurité, tous ces biens sont contenus dans l'usage rationel des biens terrestres.

La Nourriture en général

Nous mangeons trop ! Que de fois les hygiénistes ont répété cette plainte. Elle est juste. Que l'on compare le régime des beaux paysans d'autrefois, avec celui des tables bourgeoises actuelles, des restaurants, des hôtels à prix fixe et même de beaucoup de tables ouvrières et paysannes. Il y a excès sur la quantité de nourriture dans une grande partie de la population. On connaît l'axiome : « Moins on mange, moins on veut manger. » Le contraire est également vrai. Les parents pensent trop souvent que plus l'enfant mange, mieux il doit se porter et lui créent ainsi un appétit excessif. Le faux appétit est également un résultat de la gourmandise trop habituellement satisfaite. Une grande part des désordres de l'appareil digestif si communs vient de là. On règle maintenant l'alimentation du nourrisson. Il faut régler celle de l'enfant et de l'homme.

Le Pain

On est arrivé à en abuser de plus en plus à mesure du raffinement croissant de sa fabrication. L'ancien pain de seigle de nos montagnes complètement noir et cuit d'avance pour quinze jours suffisait pour la vie si durement laborieuse du montagnard à des doses inférieures à nos trois cent grammes.

Puisse le rationnement actuel provoquer une réduction privée décisive de la consommation du pain et les parents cesser d'apprendre aux petits à en manger trop. On a suffisamment dit partout, depuis plusieurs mois par quels aliments suppléer à la moindre consommation du pain. Il reste à dire que presque tous ceux qui consomment plus de trois cents grammes en prenaient trop et qu'ils n'ont besoin de remplacer par rien ce qu'ils mangent en moins. A ceux dont la consommation était naguère et reste inférieure au rationnement, recommandons de donner leurs tickets disponibles à des familles de ressources modestes pour lesquelles l'emploi du pain dans la soupe ou dans certains plats réalise une notable économie. Si on ne connaît personne dans ce cas, laisser perdre ses tickets plutôt que les rendre au boulanger.

La Viande

On peut, paraît-il, s'en passer totalement avec avantage et nous connaissons tous des personnes qui se trouvent bien du végétarisme absolu ou mitigé par l'usage du lait, des œufs, des fromages et du poisson ; le fruitisme même, c'est-à-dire l'alimentation exclusive par les fruits crus a ses pratiquants satisfaits. En tout cas si la suralimentation par le jus de viande ou la viande crue réussit aux déprimés, si l'usage de petites doses quotidiennes a des avantages pour certains dyspeptiques et reste inoffensif pour les bien portants, l'abus de la viande est toujours dangereux et on en a beaucoup abusé, on en abuse beaucoup. Si nous avons un jour la carte de viande à 80 ou 100 grammes sans os, personne ne devra crier à la privation car, en aucun temps, on ne devrait dépasser cette quantité moyenne.

Le Sucre

On nous en donnera ou on ne nous en donnera pas pour nos confitures de ménage. M. Boret ne peut pas le dire encore et il nous invite à mettre de côté les cinq cents grammes qu'il nous octroie chaque mois et à user journellement de saccharine. Nous pensons que si une quantité quelconque de sucre doit être attribuée aux fabricants de confitures, au delà de ce qui leur est nécessaire pour subvenir à la fourniture des armées, il serait injuste que les ménages n'en eussent point du tout. La quantité dépassant les besoins de l'armée devrait être partagée entre les fabricants et les ménages. Quant à la saccharine, elle manque, nous disent les uns, chez les fournisseurs ; d'autres la trouvent de goût désagréable ou d'effet nuisible. Il existe pourtant une formule qui produit des comprimés trouvés sans aucun mauvais goût ni mauvais effet par des personnes qui en usent modérément.

L'Alcool

La Française fait assidûment la « Guerre à l'alcool ». Nos lecteurs savent que nous souhaitons l'interdiction totale de la vente de l'alcool de bouche. Le gouvernement, ni le Parlement n'osent en venir là. Ils se bornent à des demi-mesures toujours vaines. Aujourd'hui, ils espèrent restreindre la consommation de l'alcool en haussant son prix. Ils ne gêneront véritablement que les industriels (pharmacie, parfumerie, etc.), qui ont besoin d'alcool et par conséquent le consommateur qui n'en use pour que pour des usages innocents. Même lorsqu'on ne croit pas que les eaux-de-vie et les liqueurs soient nuisibles à petite dose, on doit les proscrire de son régime et de sa maison, comme on en proscrirait n'importe quel poison, si on pensait que par l'usage modéré qu'on en fait, on contribue à en favoriser l'usage abusif. Ni alcool, ni spiritueux jamais, c'est la première de toutes les économies à réaliser. On dépensera moins, on se portera mieux, on paiera les remèdes et les parfums moins cher, les hôpitaux auront plus d'alcool à moins de frais pour les soins des blessés et les usines pour les obus : Tout bénéfice !

Le Vin

La direction de *La Française* parle ici non point au nom des Ligues amies qui s'abstiennent, par diplomatie, de faire campagne contre le vin, mais en son propre nom. Absorbée par extra, comme une friandise, le vin peut être souvent inoffensif. Il est toujours inutile et trop souvent nuisible, même à très petites doses comme boisson courante. Et sa suppression complète est, dans un ménage, une telle simplification ! J'entends crier les défenseurs des « richesses et des gloires de la France. » Ils ne m'émeuvent point. Ils ne défendent qu'un préjugé. L'alcool et le vin amènent chez nous de l'argent étranger, c'est possible ; mais ils font gaspiller de l'argent français, de la santé française ; la vulgarisation de l'usage du vin jadis boisson de riches a sa part dans la dégénérescence de la race. Buvez de l'eau, élevez vos enfants à en boire : tout bénéfice aussi, car le plaisir du goût n'y perd rien. On devient un « gourmet d'eau » comme on était gourmet de vin. Vous verrez !

Thé, Café

Ils peuvent être supprimés de l'usage courant, souvent avec avantage, et toujours sans inconvénient.

Le Tabac

Ah ! si la crise actuelle pouvait en délivrer la société, quel bienfait pour les fumeurs et les autres ! J'ai quelque honte pour mes semblables lorsque j'en vois des troupes faire queue aux portes des débits, perdre leur temps, se fatiguer, donner ce petit scandale d'un gros effort pour la recherche d'un plaisir malsain. La carte de tabac sera refusée aux femmes. Tant mieux ! En principe nous sommes ici ennemis de toute mesure d'exception, relative aux femmes. Mais nous applaudissons, en fait, lorsque ces mesures les protègent d'un mal, et c'est le cas. Quelle joie, nous ressentirions si celles de nos lectrices qui ont contracté la mauvaise habitude de fumer, nous écrivaient que, non seulement elles ne réclament point leur carte de poison, mais qu'elles y renoncent et profitent de l'occasion pour se convertir. Le plaisir qu'elles y perdront sera compensé, je le leur promets, par une foule d'autres plaisirs du goût et de l'odorat dont le tabac les prive.

Et que toutes les femmes s'unissent à nous pour réclamer que la carte soit rigoureusement refusée :

1° A tout jeune homme non soldat, au-dessous de 22 ans, âge auquel seulement l'organisme achève de se former.

2° A tous les réformés ou inaptes pour maladie ou débilité.

Enfin, que toutes les mères se fassent un devoir sacré de préserver leurs jeunes fils d'une si déplaisante et funeste habitude.

Le Charbon, le Gaz, l'Essence, Le Pétrole

Voyez marmite norvégienne et tous les appareils de chauffage ou d'éclairage de substitution dans les nombreux écrits qui les préconisent.

Le Linge de table

Les dimensions des nappes peuvent être réduites à la dimension de la table ronde ou carrée toutes les fois que celle-ci a des dessous bons à voir. La nappe pendante doit être réservée aux tables de fortune ou dont les rallonges déforment les bases ; le couvert n'est que plus coquet sur une nappe ajustée festonnée ou entourée de dentelle couvrant juste les bords de la table. Quant à la dimension habituelle des serviettes, elle est un anachronisme ; elle date du temps de Montaigne où l'on mangeait sans fourchette et où les « gens chics » changeaient, pour cause, de serviette à tous les plats, comme ils changent aujourd'hui de couvert. Pour l'usage que nous faisons aujourd'hui des serviettes de petite carrés de trente centimètres de côté sont tout à fait suffisants. Afin d'économiser le lanchissage, employer de préférence de grosses toiles ou étamines de coton qui gardent une bonne tenue sans avoir besoin d'être empesées, comme les toiles fines ou damassées.

Le Linge de toilette

Pour en réduire l'usure et le blanchissage se laver avec les mains.

Chapeaux, Chaussures

Les mamans riches donnent aux autres, en ce moment l'exemple d'un système de restriction sévère dans le costume enfantin. Les petits enfants élégants, garçons et filles, sont, en toute saison, promenés sans chapeau, et, l'été jambes nues, pieds nus dans des sandales, cuisses et bras deminus, avec un minimum de sous-vêtements. C'est un exemple à suivre pour l'hygiène des petits et l'économie. En général, comme on fait trop manger les enfants, on les couvre trop.

Les Voilettes

Instrument de coquetterie essentiellement antihygiénique pour les yeux, la peau, la respiration. Vous vous lavez le visage et ne craignez point d'y appliquer ensuite un tissu qui se charge chaque jour de plus en plus des poussières et des microbes ; car, même les coquettes fortunées portent leurs voilettes plus d'un jour. A supprimer. Nous y perdrons l'avantage de voir certaines femmes plus jolies et plus jeunes que nature. Mais nous y gagnerons de n'être point cruellement désillusionnés en face de leur visage nu qu'il faut toujours finir par connaître.

Le Corset

A supprimer totalement de l'éducation des fillettes. La mode, par bonheur, le réforme chaque jour davantage, mais il est inutile pour la beauté et dangereux pour la santé de toute femme normale.

Les Jarretières

Jarretières ou jarretelles, nos Alliées les Anglaises nous apprennent comment s'en passer totalement. Le haut des bas est tout simplement roulé de biais au-dessous des genoux ; cela tend et tient mieux que n'importe quel autre système. C'est moins chaud l'été, l'hiver aussi ; mais alors c'est à un sous-vêtement qu'il est malséant de nommer en Angleterre d'y remédier en s'allongeant et même en se boutonnant, au-dessous du genou.

Bijoux d'Or

Un joaillier d'art vient de dire ceci : « Je recherche l'or de tous côtés, car les demandes sont énormes en bracelets, colliers, pendentifs d'or ouvragé ; l'année dernière, j'ai vendu pour 140.000 fr. de ces seuls bijoux ; et cela augmente ! Je cherche toujours à détourner mes clientes sur les joyaux artistiques en platine, argent, émaux, etc., mais non — c'est de l'or qu'elles veulent ; et qu'*ils* veulent surtout, car ma principale clientèle se compose de permissionnaires. Tous ces jeunes gens arrivent à Paris les poches bien garnies ; et la première chose qu'ils font, est d'offrir une chaîne ou un bracelet à une femme — qui lui en fait plutôt acheter deux. »

Nos soldats, toujours si admirablement prêts au sacrifice de leur vie, n'acceptent aucun sacrifice de « l'arrière » ; c'est un fait incontestable, auquel nous ne pouvons pas grand chose. Mais ce qu'on peut trouver plutôt choquant, c'est toutes ces femmes, ces jeunes filles, dont le besoin enragé de coquetterie piétine sur les nécessités les plus vitales de l'heure actuelle ; et qui, devant les affiches adjurant le public de porter son or à la défense nationale, entraînent leur amoureux guerrier dans un magasin, où elles commanderont pour cinq cents francs d'or destiné à ébloüir leurs petites amies. Qu'on les rappelle à l'ordre, puisqu'elles sont si inconscientes ; et en attendant la loi qui devrait réglementer les matières seules autorisées pour la fabrication des bijoux, faisons honte aux femmes, Françaises ou Alliées, qui se disent patriotes tout en exhibant triomphalement une bourse en or, qu'elles viennent de se faire offrir « pour leur fête. » (*Cette note nous est adressée par S. de Callias.*)

⁂

Nos lecteurs et nos lectrices auront certainement maintes occasions d'étendre cette analyse. Nous enregistrerons volontiers, en des numéros ultérieurs, les communications utiles qu'ils pourraient nous adresser.

CONSEILS PRATIQUES ET RECETTES

Ce chapitre est ici nécessairement fort réduit, mais nos lectrices trouveront en abondance conseils et recettes dans les livres et les brochures que nous leur signalons ci-contre. Nous voulons seulement appeler leur attention sur quelques ressources d'alimentation ou quelques procédés peu couramment employés.

Produits à vulgariser

Voici d'abord les produits peu usités pour lesquels les économistes font depuis quelque temps campagne parce qu'ils sont d'une culture facile, d'un très grand rapport et pourraient être vendus très bon marché si le public en les adoptant encourageait les producteurs à les cultiver.

TOPINAMBOUR

Le topinambour bouilli à l'eau, pelé puis assaisonné d'une vinaigrette ou d'une sauce mayonnaise rappelle agréablement le fond d'artichaut. On peut également l'accompagner d'une sauce blanche, ou le faire gratiner au four. Cuit dans le jus autour d'un morceau de viande, il compose un mets excellent.

Très bon aussi cuit au beurre comme les pommes de terre nouvelles ; exquis en garniture avec les boudins.

Beignets. — Pour les **beignets**, faire cuire les topinambours à l'eau. Les éplucher, les couper en tranches d'épaisseur ordinaire, les passer dans une pâte à beignets légère et les faire frire dans la graisse ou dans l'huile.

Les beignets à la bière sont particulièrement savoureux. Pour les confectionner, on délaye la farine avec de la bière qui vient d'être débouchée, en versant doucement la bière jusqu'à ce que la pâte ait la consistance voulue. Puis on plonge dans cette pâte les morceaux de topinambour et on les fait frire.

Croquettes. — Comme dans les beignets, dans les croquettes le goût sucré des topinambours est atténué. Faites une purée comme avec des pommes de terre mais sans lait. Aussitôt écrasée et encore chaude, ajoutez 2 œufs, sel, poivre, épices, et un peu de beurre ; mélangez bien. Laissez refroidir. Faites alors de petits boudins que vous passerez dans de l'œuf battu mélangé avec de l'huile et que vous roulerez ensuite dans de la chapelure. Faites frire à friture bien chaude et servez de suite.

RUTABAGA OU CHOU-NAVET

Sont excellents surtout cuits à l'eau, coupés en tranche et sautés au beurre, à l'huile ou à la graisse et peuvent s'employer de toutes les mêmes façons que la pomme de terre.

TETRAGONE

Se prépare comme les épinards auxquels il ressemble.

MAIS

« La Française » a publié toute une série de recettes originales d'emploi du maïs en potages, plats, entremets, gâteaux dans nos provinces et aux colonies.

Usages créoles du riz

En guise de pain. — Dans les colonies, le pain passe au rang d'accessoire et c'est le riz qui est l'accompagnement obligé du repas. Voici, en général, comment on le prépare.

On le cuit simplement à l'eau, c'est-à-dire qu'après l'avoir lavé jusqu'à ce que l'eau ne soit plus blanche, il est placé dans des **cocottes** surtout, où il s'attache moins, et après l'avoir recouvert d'infiant d'eau que son volume, il est mis, couvert à grand feu. A bout, puis quand l'eau commence à sécher et que l'on distingue le riz, le couvercle est rejeté, et à feu doux, très doux, le séchage s'accomplit peu à peu pour présenter des grains très cuits, mais se détachant.

En France, pour obtenir ce riz, il faut prendre celui de qualité inférieure. Plus le riz est de belle qualité, moins il cuit **en grains.**

Les créoles disposent le riz dans de grands plats, chacun en remplit son assiette, et pardessus on ajoute les viandes, les légumes, tels que haricots, pois, lentilles, pommes de terre, et on le mange, le tout amalgamé.

Pilot ou embrocale. — Faire cuire des haricots, les égoutter, les faire revenir dans la cocotte avec du saindoux ou beurre. On y ajoute des petits lardons, ou de la viande de porc coupée menu, puis le riz et l'eau, toujours dans la même proportion. On y ajoute sel et poivre en grains, on peut colorer avec du safran.

On reconnaît que tout est cuit, c'est-à-dire que l'eau a complètement séché, en introduisant la lame d'un couteau dans le mélange. Si la lame est à peine humide, la cuisson est à point à condition que le grain de riz ait eu suffisamment d'eau. On laisse la cocotte se refroidir un peu en la mettant quelques instants sur un endroit mouillé, puis on la renverse et il en sort un gâteau aussi bon à manger froid que chaud.

Il ne faut jamais **tourner** le riz avec une cuillère, il se transformerait en pâte ou colle.

(*Recettes communiquées par Mme L. Frappier*).

Autres usages du riz

Pour remplacer le lait. — Faire une eau de riz un peu épaisse qui peut être mise dans le café au lait dans la proportion de 1/4 : 2 poignées de riz pour 1/2 litre d'eau ; laisser bouillir 20 minutes, passer immédiatement. Le riz ainsi cuit peut servir dans n'importe quelle soupe.

Pour remplacer le pain. — Mélanger en parties égales des pommes de terre écrasées et du riz cuit à l'eau ; y ajouter un peu de farine. Faire cuire en galettes à la poêle avec un peu d'huile ou de graisse. Se mange avec ou sans pain. Très bon.

Préparation très économique

Faire bouillir ensemble 1 kilog d'os de bœuf et de veau, 100 gr. de haricots secs, fèves, ou pois cassés, 500 gr. de carottes colorées, à peu près autant de raves ou choux-raves et autant de pommes de terre. Assaisonner, selon le goût, avec bouquet garni et un oignon piqué d'un clou de girofle. Laisser cuire environ 4 à 5 heures, sauf les pommes de terre qui n'ont besoin que d'une heure. Retirer ; mettre à part carottes, raves et os auxquels on laisse le peu de viande qu'ils peuvent avoir. Garder les pommes de terre au chaud pendant que l'on presse haricots et fèves et que l'on passe le bouillon.

Ecraser une partie des pommes de terre qu'on remet dans une partie du bouillon afin de faire une soupe au pain ; le reste du bouillon sert à faire une autre soupe.

Le premier jour, on a comme légumes les pommes de terre qui n'ont besoin d'aucun assaisonnement ; le deuxième et le troisième les raves et les carottes que l'on accommode soit au roux fait avec le bouillon et le gras du bouillon, soit en gratin avec un peu de fromage et de graisse de bouillon.

Le bouillon consommé, on reprend les os que l'on fait cuire de la même manière, mais avec un peu moins d'eau et une 1/2 cuiller à café de bicarbonate de soude pour ramollir tous les tendons. Afin de varier, remplacer les raves par des choux que l'on accommode au roux en y ajoutant tout ce qui a pu rester aux os. 1 kilog d'os peut accommoder soupe et légumes pendant toute une semaine.

Crêpes peu connues

Crêpes de pois chiches. — Délayer de la farine de pois chiches dans de l'eau froide (en ajoutant une pincée de sel), de travailler jusqu'à obtenir une pâte semblable à celle des crêpes ordinaires, les faire frire dans la poêle comme ces dernières. 1/2 livre de farine pour 5 à 6 crêpes selon grandeur. (Recette de Mme Paul Poirson.)

Crêpes de pommes de terre. — Mets courant en Ardèche où on l'appelle **Crigue.** Râper les pommes de terre crues, y ajouter un ou des œufs ; lier ou non avec un peu de farine, faire cuire comme des crêpes.

Recettes en cartes postales

Voici un exemple des recettes éditées en cartes postales par la « Vie moins chère » :

Ragoût à l'anglaise. — 2 kilos de pommes de terre, 750 gr. de veau, ou de porc, ou de mouton, un bouquet, sel, poivre, épices un oignon, 30 gr. de beurre ou de margarine. 1° Couper la viande en gros dés, peler les pommes de terre, les couper en tranches ; 2° Dans un récipient allant au four, alterner une couche de pommes de terre, une couche de viande, ajouter le bouquet, un oignon, le sel, la margarine et couvrir d'eau ; 3° couvrir et mettre au four du boulanger environ une heure.

N. B. — **Si la viande est grasse inutile d'ajouter du beurre.**

(Préparation courante dans l'Ardèche sous le nom de « Bombine » ; le pied de veau ou le lard y remplacent le plus souvent la viande.) »

A propos des Œufs

Le plus sûr et le plus commode moyen de les conserver. — Envelopper chaque œuf d'ouate ou de chiffon trempé dans une solution de silicate de soude. Une carapace solide se forme sur l'œuf, le préserve de l'air et de la casse et le garde parfaitement frais plusieurs mois. Pour employer l'œuf, peler la rapace au couteau comme un fruit. (Recette communiquée à l'Académie, expérimentée avec succès par « La Française ».)

Valeur alimentaire du Poisson

Cette valeur peut être accrue par des préparations où des légumes farineux : haricots, pommes de terre, etc., sont adjoints au poisson. « La Ligue pour le relèvement de la Pêche maritime » a édité un recueil de recettes que nous tenons à la disposition de nos lecteurs (envoyer 0 fr. 20). Signalons une de cette des cartes postales de « La Vie moins chère » : « carpe à la Forésienne » ; on ne trouve plus aucune arête dans cette préparation qui est exquise.

La Figue aliment et édulcorant

La figue sèche équivaut, en matières nutrées au pain ou à peu de chose près : 1 kilog. 033 de figues équivaut à 1 kilo de pain, 100 gr. de figues nourrissent autant que 700 grammes de viande.

La figue sèche constitue donc l'aliment naturel complet par excellence. Après avoir trempé en Ardèche où on l'appelle **Crigue.** Râper les pommes de terre crues, y ajouter un ou des œufs ; lier ou non avec un peu de farine, faire cuire comme des crêpes.

Recettes en cartes postales

Voici un exemple des recettes éditées en cartes postales par la « Vie moins chère » :

Ragoût à l'anglaise. — 2 kilos de pommes de terre, 750 gr. de veau, ou de porc, ou de mouton, un bouquet, sel, poivre, épices un oignon, 30 gr. de beurre ou de margarine. 1° Couper la viande en gros dés, peler les pommes de terre, les couper en tranches ; 2° Dans un récipient allant au four, alterner une couche de pommes de terre, une couche de viande, ajouter le bouquet, un oignon, le sel, la margarine et couvrir d'eau ; 3° couvrir et mettre au four du boulanger environ une heure.

N. B. — **Si la viande est grasse inutile d'ajouter du beurre.**

(Préparation courante dans l'Ardèche sous le nom de « Bombine » ; le pied de veau ou le lard y remplacent le plus souvent la viande.) »

A propos des Œufs

Le plus sûr et le plus commode moyen de les conserver. — Envelopper chaque œuf d'ouate ou de chiffon trempé dans une solution de silicate de soude. Une carapace solide se forme sur l'œuf, le préserve de l'air et de la casse et le garde parfaitement frais plusieurs mois. Pour employer l'œuf, peler la rapace au couteau comme un fruit. (Recette communiquée à l'Académie, expérimentée avec succès par « La Française ».)

Valeur alimentaire du Poisson

Cette valeur peut être accrue par des préparations où des légumes farineux : haricots, pommes de terre, etc., sont adjoints au poisson. « La Ligue pour le relèvement de la Pêche maritime » a édité un recueil de recettes que nous tenons à la disposition de nos lecteurs (envoyer 0 fr. 20). Signalons une de cette des cartes postales de « La Vie moins chère » : « carpe à la Forésienne » ; on ne trouve plus aucune arête dans cette préparation qui est exquise.

La Figue aliment et édulcorant

La figue sèche équivaut, en matières nutrées au pain ou à peu de chose près : 1 kilog. 033 de figues équivaut à 1 kilo de pain, 100 gr. de figues nourrissent autant que 700 grammes de viande.

La figue sèche constitue donc l'aliment naturel complet par excellence. Après avoir trempé en sirop, elle peut remplacer le sucre dans les boissons ou entremets. Cuite et compotée avec les fruits secs ou frais, elle remplace également le sucre d'une façon très agréable. Très bonne avec les pommes et les pruneaux.

Récupérations

Rappelons la campagne de M. Louis Forest pour l'emploi des fanes de divers légumes. Le blanc des asperges est aussi bon que la pointe ; les cosses de pois bouillies et passées sont employées dans le potage Saint-Germain ou autres purées de légumes secs. Le pois lui-même ; on en peut préparer une bisque économique, s'en servir comme condimentible pour colorer le bouillon, etc.

Boissons

Thé d'eucalyptus. — Pour 1 litre d'eau une petite poignée de feuilles d'eucalyptus coupées menu soit : 6 gr. ; sucre ou sucrine 70 gr. ; lait, 1/6 de litre.

(L'addition de 1 gr. de tilleul adoucit l'infusion, mais n'est pas nécessaire). Laisser infuser 20 minutes bien au chaud. Au moment de servir, ajouter sucre et lait.

Eviter les récipients de fer.

Mettre les feuilles dans un sachet de toile tane que l'on retire au moment de sucrer, afin de n'avoir pas à transvaser l'infusion.

Pour boire frais en été. — Placez la bouteille renfermant la boisson dans un baquet creux plein d'eau après l'avoir entourée d'un linge mouillé plongeant dans le plat. Placer au soleil. L'évaporation de l'eau amène un refroidissement notable.

⁂

Nous remercions vivement nos abonnées qui nous ont adressé des conseils ou des recettes. Celles que nous ne pouvons publier aujourd'hui, trouveront place au « Carnet » des prochains numéros.

Défauts de prononciation (zézaiement, etc.. rapidement corrigées par Mme Guillis, professeur spécialiste, officier d'Académie, auteur d'ouvrages adoptés par la Ville de Paris. 28, rue Vauquelin, Paris.

MAISONS RECOMMANDÉES

ALIMENTATION

pour Régime Diététique

FARINEUX, MALTÉS et DIASTASÉS pour Malades, Convalescents, Enfants, Vieillards

PATES ALIMENTAIRES

Maison Bignon-Pariani. — Fondée en 1850

5, rue de l'Arcade, Paris Madeleine

Téléph. : 203-84

Pâtes alimentaires en tous genres

Riz, Semoules, Tapiocas, etc.

Conserves militaires

Colis militaires France pour la Zone

Livraison dans tout Paris. — Expéditions en Province. — Envoi franco du catalogue sur demande.